Íñigo Pérez

mis mejores recetas

con Jamón Ibérico

Sencillas, sugerentes, deliciosas

nowtilus gastronomía

2

Colección Mediterráneo, Salud y Fantasía

VERSIÓN PROMOCIONAL

mis mejores recetas

El Jamón Ibérico, una de las delicias gastronómicas de nuestra despensa y un alimento perfectamente saludable, es el protagonista de este libro.

Bajo la batuta de Íñigo Pérez, los aromas y sabores del jamón ibérico se nos presentan orquestados de forma armoniosa y visual. Con una presentación ágil y sencilla para poder preparar en casa recetas en las que las esencias del Mediterráneo y de las dehesas invaden nuestros sentidos. Aroma, color y sabor reunidos en 32 deliciosas preparaciones.

Aprenderás a:

- **Elaborar platos en los que el respeto a la esencia del jamón ibérico es máximo**
- **Preparar auténticas delicias en miniatura**
- **Acompañar todo tipo de platos con el jamón ibérico**
- **Convertir el jamón en untuosa y líquida maravilla**
- **Evolucionar hacia nuevas formas de cocinar**

Distintas maneras de cocinar, distintos métodos de tratar el jamón ibérico, pero con un único y doble objetivo: el sabor y la salud... porque el Mediterráneo es ambas cosas.

La pasión que siento por la cocina, el cariño y la satisfacción por el trabajo bien hecho me animan a difundir mis conocimientos de una manera fácil, visual y entretenida.
Íñigo Pérez

Títulos

mis mejores recetas con...

1. Aceite de Oliva
2. Jamón Ibérico
3. Anchoas y Bonito
4. Leche y Miel
5. Pan
6. Arroces
7. Rape y Merluza
8. Patatas
9. Cordero
10. Tomate
11. Chocolate
12. Espárragos y Pimientos

www.mismejoresrecetas.com
www.nowtilus.com

nowtilus gastronomía

Las mejores recetas de nuestra saludable cocina mediterránea seleccionadas por Íñigo Pérez y reunidas en 12 libros prácticos y visuales, cada uno de ellos dedicado a un "ingrediente clave".

En **Mediterráneo, Salud y Fantasía,** Íñigo Pérez te acompaña paso a paso en la elaboración de sus mejores platos. Estos libros, profusamente ilustrados harán que te sorprendas a ti mismo y a tus amigos o familia y que disfrutes de una alimentación sana y natural, con las más deliciosas recetas de la cocina mediterránea.

Íñigo te desvela los secretos de los grandes profesionales de una manera clara y sencilla. Aprenderás las técnicas básicas de la cocina y tu único limite será tu imaginación. ¡disfruta y mejora en tu cocina!… La cocina se convierte de la mano de Íñigo en alegría, satisfacción, un nuevo mundo de sensaciones para el paladar.

PRÁCTICOS:

- Escritos para que los uses en la cocina como guías prácticas para preparar paso a paso las recetas más atractivas.
- Incluyen recomendaciones (maridajes, temporada, ocasión…) y consejos sobre la terminación del plato.
- Todas las recetas se preparan fácilmente en pocos minutos.

SÓLO LO MEJOR:

- Sólo se incluyen las mejores recetas seleccionadas por Íñigo Pérez. Con un toque de fantasía, ¡para hacer de la cocina algo divertido y sorprender a familia y amigos!

MUY VISUALES: ILUSTRADOS PASO A PASO:

- Cada receta incluye 4 pasos ilustrados con fotos cuidadosamente realizadas.
- ¡Entenderás las recetas casi sin leer el texto!
- Incluyen iconos para indicar **tiempo, dificultad y precio.**

COCINA SANA... ¡CON FANTASÍA!:

- Los platos más saludables… ¡Con el "toque" de fantasía de Íñigo!

Visite la página web de la colección y descargue gratuitamente fragmentos de todos los títulos disponibles

www.mejoresrecetas.com

Para sugerencias o contacto editorial: **info@nowtilus.com**

Colección Mediterráneo, Salud y Fantasía

Índice

Presentación 5
El Jamón Ibérico 7
El cerdo ibérico 8
Elaboración 9
Zonas de elaboración con y sin denominación de origen 10
Cómo identificar un jamón ibérico 11
Valores nutricionales del jamón de cerdo ibérico 12
El ritual del corte 13
«Jamón, jamón» 15
Jamón con tomate y aceite de oliva virgen 17
Ensalada de queso de cabra con anchoas y jamón ibérico 19
Menestra de verduras con jamón 21
Revuelto de bacalao sobre base de jamón 23
Base de jamón con ensalada de setas y queso Idiazábal 25
Ensalada de pasta con papaya, piña y láminas de jamón 27
Crema fría de melón con jamón ibérico 29
Cocina en miniatura 31
Caserito de jamón y pimiento verde asado 33
Milhojas de jamón con setas de temporada 35
Tartaleta caliente de jamón con champiñones 37
Cazuelita de revuelto de champiñones con jamón 39
Tosta de pan payés con tomate y sal en escamas 41
Troncos de calabacín con pisto, jamón y huevos de codorniz 43
El arte de la guarnición 45
Ensalada de vieiras con jamón y vinagreta de hongos 47
Huevos en cazuela con bechamel de espinacas y jamón 49
Solomillo de cebón con pencas de acelgas rellenas de jamón 51
Lomo de bonito asado sobre compota de tomate y jamón 53
Ensalada de chopitos, jamón y vinagreta de puerros 55
Rape a la plancha con láminas de jamón y piperrada 57
Pechugas de codorniz sobre vinagreta de alubias y jamón 59
Jamón en cuchara 61
Pasta glaseada con jamón y jugo de carne 63
Crema de jamón con pan frito 65
Sopita ligera de jamón con ensalada de judías verdes 67
Sopa de lentejas con jamón 69
Costillar de cordero asado sobre salsa de jamón y caracoles 71
Ensalada de bonito con oreja de cerdo crujiente y sopa fría de jamón 73
La evolución 75
Gelée de jamón con melón 77
Sopa gelatinosa de jamón con gambas salteadas 79
Ensalada de mejillones con berberechos y crujiente de jamón 81
Ravioli de zanahoria con láminas de jamón y aceite de albahaca 83
Pequeños rollitos de pato con jamón y hongos 85
Carpaccio de foie gras con jamón y ensalada de berros 87
Glosario 89

El ritual del corte

El jamón ibérico necesita de una serie de cuidados finales para que el producto alcance su plenitud de sabores en el paladar. Para ello lo único que hay que hacer es seguir unas reglas básicas, con el fin de no estropear en el último momento el delicado producto que se nos ofrece. Siempre es preferible cortarlo a mano, ya que así conserva mejor sus aromas característicos. En caso de hacerlo a máquina, siempre habrá que deshuesarlo previamente.

El material necesario para efectuar el ritual del corte es: una tabla de corte o «jamonero» y tres tipos de cuchillo: el característico jamonero (largo, estrecho y flexible); una puntilla (corto y fuerte) y uno de hoja ancha, tipo machete. Es importante procurar cortar las lonchas lo más finas posible y sin eliminar toda la grasa, ya que ésta aportará su untuosa textura y los aromas de las dehesas.

Paso nº 1: Colocar el jamón en la tabla, siempre con la pezuña mirando hacia arriba. Con el cuchillo ancho se da un corte profundo en la caña. A partir de este corte, con el cuchillo jamonero se empieza a extraer lonchas de la «maza», que es la parte más gruesa de la pieza, retirando previamente y con cuidado la piel y tocino sobrante de las zonas a cortar. Tan sólo en el caso de que se vaya a consumir todo el jamón en un día, debe limpiarse totalmente de grasas y pieles; de lo contrario se secará en poco tiempo. En casa, lo ideal es ir haciéndolo poco a poco.

Paso nº 2: El jamón debe cortarse en lonchas pequeñas y, sobre todo, muy finas, pelando los laterales justo antes de realizar esta operación. Debe intentarse realizar un corte lo más horizontal posible hasta encontrar el hueso de la cadera; a partir de ese momento las lonchas se harán más pequeñas alrededor de él, pero siempre horizontales, aunque luego aflorarán más huesos. Es una buena idea utilizar la puntilla para dar un corte alrededor del hueso de la cadera, cuando éste aparezca: así las lonchas se cortarán con mayor limpieza y facilidad.

Paso nº 3: Dar la vuelta al jamón, de modo que la pezuña se oriente hacia abajo, comenzar a pelarlo y cortarlo por la denominada «contramaza». Las lonchas serán entonces necesariamente más pequeñas. Hay que recordar, tanto en esta fase como la anterior, que si se deja de cortar, conviene proteger la carne con los trozos de grasa que se han ido recortando.

Paso nº 4: Aunque sólo queda el hueso, puede utilizarse para elaborar sabrosísimos guisos y caldos. Como trocearlo en casa es una tarea compleja, es conveniente acudir para ello a un carnicero de confianza, quien lo cortará con una máquina especial.

«Jamón, jamón»

«Jamón, jamón»…
La repetición del término tiene reminiscencias incluso cinematográficas, pero nosotros utilizaremos el título para agrupar aquellas recetas en las que el respeto al jamón es máximo.

El único requisito imprescindible es cierta experiencia a la hora de efectuar el corte. Por lo demás, lo importante en todas estas preparaciones es emplear un jamón de buena calidad, ya que destacarán las mejores cualidades de una materia prima excepcional, sin las transformaciones que puede ocasionar la temperatura.

El refranero popular aporta, cómo no, una sabia sugerencia para disfrutar del jamón: «Jamón empezado, pronto mediado; y jamón mediado, pronto acabado». Y es que el jamón ibérico es la máxima estrella de la fiesta española por excelencia: la gastronómica. Ciertamente, ninguna celebración parece estar completa sin la presencia de este manjar, que en países tan remotos y exquisitos como Japón se expone en vitrinas junto al foie de oca y el caviar iraní… Nosotros, en cualquier caso, siempre podremos permitirnos unas lonchas con las que dar lustre a nuestra mesa y paladar.

JAMÓN CON TOMATE Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN

JAMÓN CON TOMATE Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN

INTRODUCCIÓN

Esta receta es el Mediterráneo en estado puro, un plato que se puede tomar casi a cualquier hora y sano como pocos.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 2 tomates bien maduros
- Lascas de jamón ibérico hasta cubrir los platos
- Sal en escamas
- 50 ml. de aceite de oliva virgen
- 8 hojas de albahaca fresca
- Picos de pan o colines

EQUIPO NECESARIO

- Un jamonero
- Un cuchillo jamonero
- Un cuchillo pequeño o puntilla
- Una tabla de cortar

Elaboración

1 Lavar los tomates y pelarlos con ayuda de una puntilla. Cortar en rodajas muy finas y colocar en la base de un plato.

2 Cortar en juliana las hojas de albahaca fresca y espolvorearlas por encima de las rodajas de tomate; añadir un poco de sal en escamas por encima del tomate.

3 Cortar el jamón en lascas muy finas y disponerlo encima de las rodajas de tomate, de manera que lo cubra totalmente. El jamón ha de estar muy fino, para que a la hora de cortar la fricción caliente las grasas y los aromas se acentúen.

4 Añadir un chorro de aceite de oliva virgen por encima de las lascas de jamón.

RECOMENDACIONES

Es preferible pelar el tomate, ya que quedará más delicado y sencillo de comer. Para ello, es mejor utilizar un cuchillo muy fino y no tener que meterlo en agua caliente. Todos los ingredientes deben estar a temperatura ambiente, para que la combinación de aromas sea la idónea.

Maridaje: tinto joven
Ocasión: cena rápida
Temporada: todo el año

ACABADO DEL PLATO

En el centro del plato, colocar unos picos de pan o colines, que modo que la composición tome altura: así se da volumen al plato, ya que todos los ingredientes son muy planos.

TRUCOS Y CONSEJOS

Las lascas de jamón deben ser pequeñas, para que en cada bocado quepa una. Son ideales las cortadas a mano: si no os atrevéis, pedídselo al charcutero. Si no encontráis sal en escamas, usad sal gorda normal.

El arte de la guarnición

El jamón ibérico es también una sabrosa propuesta a la hora de situarse como digno acompañante junto a otras viandas.

Sin embargo, como jamás tendrá el papel de un simple «género menor sólido» con el que acompañar otro plato, demostraremos aquí cómo conseguir el equilibrio perfecto entre la materia principal y el jamón ibérico, sin que éste oculte al titular de la receta ni su sabor desaparezca.

El arte de la guarnición podría resumirse en una máxima: «Realzar sin desvirtuar». Y ya lo dice el refrán: «Si quieres que una cosa sepa buena con jamón alíñala». Al igual que en el coupage de los vinos se habla de «variedades mejorantes», lo mismo sucede con el jamón, introducido como elemento potenciador de otros sabores y aromas.

ENSALADA DE VIEIRAS CON JAMÓN Y VINAGRETA DE HONGOS

ENSALADA DE VIEIRAS CON JAMÓN Y VINAGRETA DE HONGOS

INTRODUCCIÓN

En esta receta, nuestro protagonista, el jamón, tiene compañía de lujo: las sofisticadas y cotizadas vieiras. Una pareja que dará que hablar, seguro.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 8 vieiras frescas
- 16 tiras de jamón finas y largas
- 100 gr. de hongos frescos
- 3 lechugas de colores
- Sal
- 25 ml. de vinagre de Módena
- 100 ml. de aceite de oliva virgen
- Cebollino

EQUIPO NECESARIO

- Un cuchillo pequeño
- Una sartén
- Dos boles
- Una tabla de cortar
- Un jamonero
- Un cuchillo jamonero

Elaboración

1 Limpiar bien las vieiras, quitándoles las impurezas y membranas que suelen tener. A continuación, ponerlas en un paño para escurrirles el resto de agua. Envolverlas con las tiras de jamón, utilizando un palillo para que no se suelten.

2 En una sartén bien caliente, con un chorro de aceite, saltear las vieiras, que se doren por los dos lados. Bajar el fuego, para que se quede jugosa la parte interna y el jamón a fuego suave suelte toda la grasilla que tiene. Cuando estén jugositas, se retiran del fuego y se les quitan los palillos.

3 Limpiar y trocear las lechugas. Hacer una vinagreta con la sal, el vinagre de Módena y el aceite de oliva virgen. Aliñar las lechugas con una parte de la vinagreta y reservar el resto.

4 Limpiar bien los hongos, quitándoles la tierra y piedras que suelen tener en la base. Con un paño húmedo, frotar la parte superior, con mucho cuidado. Trocear en daditos y saltear a fuego muy vivo, para que tomen color y queden ligeramente crujientes. Una vez retirados del fuego, aliñarlos con la segunda parte de la vinagreta.

RECOMENDACIONES

En este plato lo más importante es que las vieiras estén en su punto: jugosas, pero doraditas por fuera.
El jamón se ha de fundir un poco para poder aportar sus sales a las vieiras.
Los hongos no se han de sumergir nunca en agua para limpiarlos, ya que actúan como esponjas, asimilando el líquido; esto desvirtúa en la cocción sabores y texturas.

Maridaje: blanco afrutado
Ocasión: aniversario
Temporada: todo el año

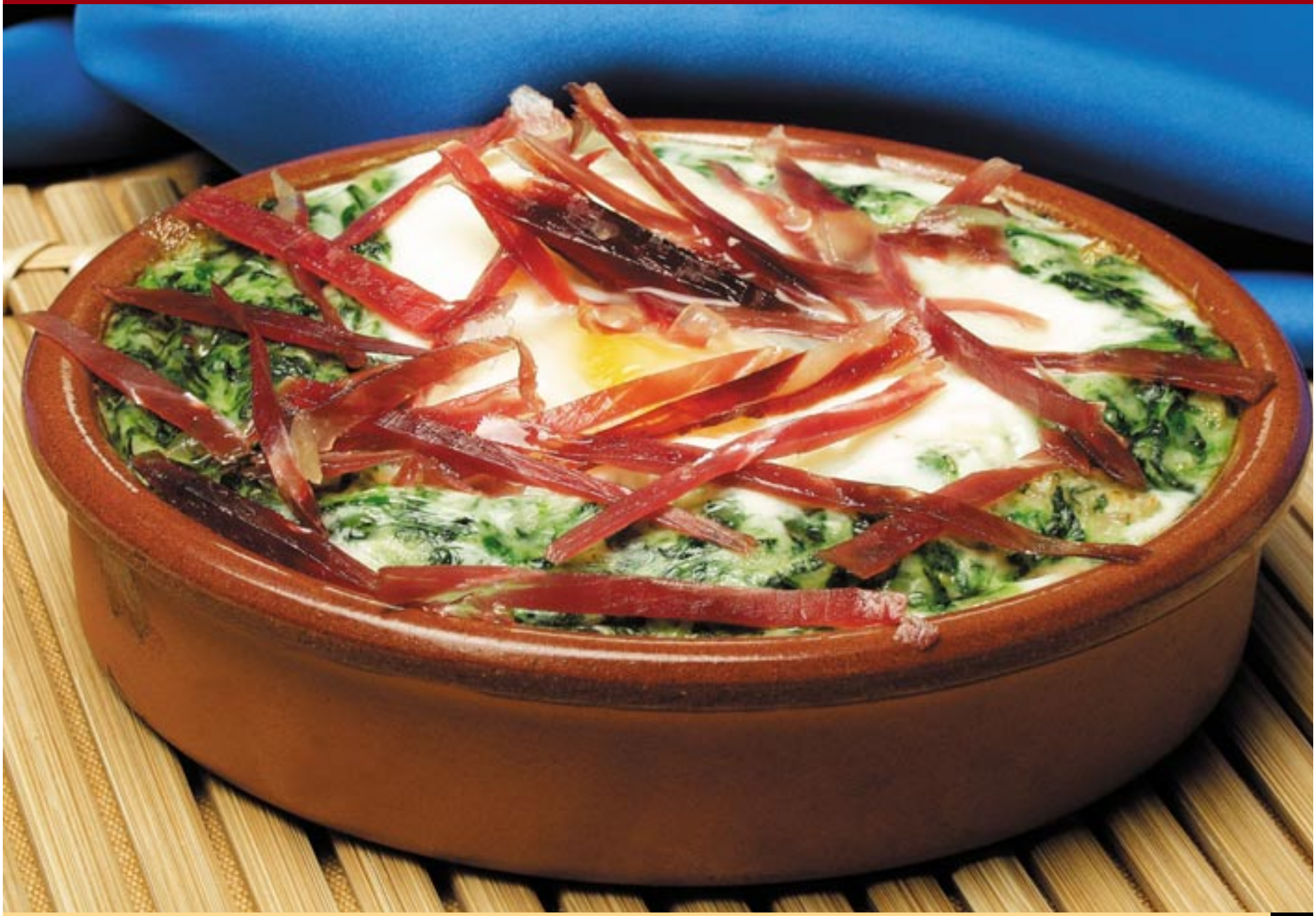
ACABADO DEL PLATO

En un plato, se coloca en una fila la lechuga ya aliñada, en otra paralela las vieiras y, por último, añadir en torno al plato, la vinagreta de hongos. Decorar con cebollino picado.

TRUCOS Y CONSEJOS

El vinagre («aceto balsámico di Módena») se encuentra fácilmente en los supermercados. No temáis preguntar al tendero. Si no encontráis lechugas de colores, vale con las que tengáis a mano, mientras sean de buena calidad.

HUEVOS EN CAZUELA CON BECHAMEL DE ESPINACAS Y JAMÓN



HUEVOS EN CAZUELA CON BECHAMEL DE ESPINACAS Y JAMÓN

INTRODUCCIÓN

Cuando se presenta a la mesa este plato, hay que evitar que los comensales se coman primero el jamón, cuyo fin es acompañar al resto de los ingredientes y potenciar su sabor.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 4 huevos
- 250 gr. de espinacas congeladas
- Dos cebolletas
- Dos c/s de harina
- 50 gr. de mantequilla
- 50 ml. de aceite de oliva virgen
- 500 ml. de leche
- Sal
- Nuez moscada molida
- 200 gr. de jamón en daditos
- 4 lascas de jamón

EQUIPO NECESARIO

- Un cuchillo cebollero
- Una tabla de cortar
- Una olla pequeña
- Una pala de madera
- Una varilla
- 4 cazuelas de barro
- Un jamonero
- Un cuchillo jamonero

Elaboración

1 Picar las cebolletas y, en un puchero de base ancha, rehogar junto con la mantequilla y el aceite de oliva virgen. Cuando llevan un minuto, añadir el jamón en daditos, que rehogue brevemente y, a continuación agregar la harina. Remover para que la harina se mezcle y finalmente añadir la leche, poco a poco, para que no tenga grumos.

2 Mientras la leche hierve y se espesa junto con el resto de los ingredientes, descongelar y escurrir las espinacas, que se pican en juliana.

3 Cuando la bechamel lleva unos 20 minutos de cocción y está comenzando a espesarse, añadir las espinacas bien escurridas. Mezclar bien para que se liguen los sabores de las espinacas y el jamón.

4 En cazuelas individuales, colocar la bechamel procurando dejar un hueco en el centro; se cascan los huevos y se va colocando cada uno dentro de ese hueco. Cocinar en horno precalentado a 170º C durante unos 4 minutos, hasta que la parte superior del huevo esté en su punto.

RECOMENDACIONES

El jamón ha de rehogarse, pero evitando que se seque al hacer la bechamel, ya que después tiene que pasar por el horno y corre el peligro de secarse demasiado. Las espinacas tienen que estar bien escurridas; de lo contrario, la bechamel se quedará muy aguada.

Maridaje: tinto joven
Ocasión: menú diario
Temporada: todo el año

ACABADO DEL PLATO

Una vez transcurrido ese tiempo, el huevo debe tener una pequeña costra en la parte superior, y la bechamel de jamón con espinacas mostrarse un poco más compacta. Añadir unas lascas de jamón en tiras por encima de la yema del huevo y servir.

TRUCOS Y CONSEJOS

Si os gusta la yema del huevo bien líquida, poned primero la clara en la cazuelita y, justo al final, la yema. Así os aseguráis. Las espinacas se descongelan durante unos segundos en agua hirviendo.